



MENU SETTIMANALE

Data

Peso

LUNEDÌ

Pranzo

Cena

MARTEDÌ

Pranzo

Cena

MERCOLEDÌ

Pranzo

Cena

GIOVEDÌ

Pranzo

Cena

VENERDÌ

Pranzo

Cena

SABATO

Pranzo

Cena

DOMENICA

Pranzo

Cena

LA MIA SPESA



**TUTTE LE
INDICAZIONI
PER UN
MENU
SETTIMANALE
SALUTARE
E
BILANCIATO**

Appena sveglio/a

un bicchiere di acqua tiepida con mezzo limone appena spremuto

Colazione

Crema Budwig* o yogurt con frutto e frutta secca

Metà mattina

Tè verde o tisana

Pranzo

Cruditè di verdure + piatto di proteine** + verdure cotte

Metà pomeriggio

frutto o estratto di verdura (80%) e frutta (20%)

Cena

Cruditè di verdure + piatto di carboidrati*** + verdure cotte

* Preparazione: in una tazza mettere 4 cucchiai abbondanti di yogurt magro o di soia o greco o ricotta, aggiungere 2 cucchiaini di olio di lino spremuto a freddo e sbattere con una forchetta (o frullare). Aggiungere 1 banana o 1 cucchiaino di miele, il succo di mezzo limone spremuto, 2

cucchiaini di semi (es girasole, o zucca o chia), 2 cucchiaini di chicchi (riso o grano saraceno o avena frullati), versare in una tazza e aggiungere un frutto di stagione.

** legumi (ceci, lenticchie, fagioli, piselli, lupini) o pesce conditi con 1 cucchiaino di olio EVO

*** riso, teff, grano saraceno, avena, orzo, bulgur o polenta biologica integrale o patate conditi con 1 cucchiaino di olio EVO